

# Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 69, Februar 2009

Thema:

## **DAS MODELL DER „KOMFORTZONE“ UND WAS ES BRINGT, SIE ZU VERLASSEN**

INHALT:

- Zum Begriff der Komfortzone
- Stress und Komfortzone
- Mut zum Handeln!
- Die Komfortzone verlassen
- Literatur-Tipps
- Zu guter Letzt...

## Zum Begriff der Komfortzone

### **Unsere Komfortzone**

Wir alle bewegen uns meist - und viele Menschen ein Leben lang - nur in unserer sogenannten Komfortzone, also den Lebensumständen und Kontexten, in denen wir genau zu wissen glauben, was, wie, wann, wo, warum etc. „funktioniert“.

In der Komfortzone erleben wir absolute Sicherheit (und danach strebt der Mensch nun mal), wir fühlen uns geborgen, sind einfach in unserer Welt, auf unserer "Insel" heimisch... und wollen meist nichts anderes mehr kennen lernen.

*Persönliches Wachstum* findet allerdings überwiegend (manche Erfolgstrainer meinen sogar "nur") außerhalb dieser, unserer eigenen Komfortzone statt. Wir müssen die Grenzen der engen Komfortzone überschreiten, was mitunter schmerzhaft sein kann, aber neue Erkenntnisse und Erfahrungen bringt. Und dieses „über den eigenen Tellerrand“ schauen und gehen ist auf Dauer der einzige Weg seine persönliche Komfortzone zu erweitern, persönlich zu wachsen, selbstbewusster und erfolgreicher zu werden.

(Norbert Kasper)

### **Raus aus der Komfortzone...**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Veränderungen packt er nur unter zwei Voraussetzungen an: Schmerz oder Freude. Meist ist es der Schmerz, der uns dazu bewegt, unser Leben umzukrempeln - anders sehen wir keinen Grund, lieb gewonnene Pfade der Gewohnheit zu verlassen. "Komfortzone" nennen wir den Bereich, den wir nur verlassen, wenn Schmerz oder übergroße Freude uns dazu motivieren. Es lohnt sich, den Schritt aus der Komfortzone zu tun, um die Motivation der inneren Überzeugung zu aktivieren.

(Prof. Dr. Lothar Seiwert)

### **...und hinein ins Tun**

Wer etwas bewegen will, muss raus aus der Komfortzone, denn Wachstum findet nur außerhalb der Komfortzone statt. Wie das zu schaffen ist? Ganz einfach! Indem Sie ins Handeln kommen. Warten Sie nicht auf Wunder, gestalten Sie in Zukunft Ihr Leben selbst.

Nur angewandtes Wissen ist Macht und führt Sie zum Erfolg. Die Kombination des Tresors, in dem all ihr Potenzial steckt, hat drei Buchstaben: TUN!

(Jörg Löhr)



## Stress und Komfortzone

Komfortzone ist der Sammelbegriff für einen gedachten, individuellen Ort - in der Zeit, im Raum, im Ich - in dem sich der Einzelne wohlfühlt. Hier ist alles bekannt, hier wurden gute, Sicherheit spendende Erfahrungen gemacht. Hier ist die Welt gewohnt und in Ordnung.

Sobald wir dazu ansetzen, unseren „Wohlfühlbereich“ zu verlassen, kommt Stress auf. Ganz automatisch reagiert unser Unterbewusstsein mit einer Rückzugsstrategie. Nur durch ganz bewusstes und aktives Handeln können wir - gern in kleinen Schritten - unsere Komfortzone erweitern. Erst dann wird ein neues Verhalten, welches vorher ungewohnt oder unbequem war, nach und nach Teil der Komfortzone werden können.

Beispiele gibt es viele. Für den Einen mag schon eine Reise ins Ausland eine große Herausforderung darstellen, für den Anderen erst das komplette Eintauchen in eine fremde Kultur. In beiden Fällen ist erhöhte Flexibilität gefordert, ganz egal ob „nur“ für ein Zurechtfinden auf fremden Flughäfen oder Hotellobbys oder gleich für das Erlernen einer fremden Sprache samt allen Feinheiten der Verhaltenskodexe.

Stress ist ein unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, eine ungewollte Situation nicht ausreichend bewältigen zu können.  
(Semmer, 1984)

Nehmen wir einmal an, wir entschließen uns etwa zu einem Fallschirm-Tandemsprung. Was passiert mit uns, während wir vorher an dieses Abenteuer denken? Höchstwahrscheinlich entwickeln wir (zumindest kurzfristig) eine irrsinnige Kreativität, Gründe zu finden, weshalb wir gerade heute nicht springen sollten. Es entsteht eine Spannung, diese Spannung kennen wir auch unter dem Begriff „Stress“.

Es gibt zwei Arten von Stress: „Eu-Stress“ und „Dis-Stress“.

Eustress (lat. eu = gut, wie Euphorie, Euphonie) ist positiv erlebter Stress. Er wirkt motivierend und treibt zu Höchstleistungen an. Eustress hat konstruktive Aspekte und mobilisiert uns zu kreativen und produktiven Aktivitäten. Eustress lässt einen die Anforderung bzw. Situation als Herausforderung erleben, der man sich gerne stellt. Man hält sich für kompetent genug, die Situation zu meistern. In der Folge kommt es zu einer Spannungsentladung, die zu endorphinen Glücksgefühlen führt.



Beim Disstress (lat. dis = schlecht, wie Disharmonie, Dissonanz, Diskrepanz) kommt es zu keiner Spannungsentladung, wodurch der Stress kumuliert und immer schwerer abzubauen wird. Bei Disstress erlebt man die Anforderung bzw. die Situation als unangenehm, belastend. Man fühlt sich überfordert. Man glaubt, die Aufgabe nicht erfolgreich bewältigen zu können und fühlt sich als Opfer der Situation.

Bieten sich uns neue Erfahrungen außerhalb unserer Komfortzone, so kommen wir schnell an unsere Stressgrenze. Es gibt drei Möglichkeiten mit diesem Stress oder der Anspannung umzugehen:

**VP-Strategie:**

In Form von Rechtfertigungen und Schuldzuweisungen entziehen wir uns der Entscheidungsverantwortung. Wir gehen an die Stressgrenze und kehren wieder zurück. Wenn diese Strategie lange angewandt wird, kommt es zu fest gefügten Ersatz-Strategien.

**Ersatz-Strategie:**

Darunter ist der übermäßige Konsum aller Arten von Ablenkungen, Kompensationen und Fluchten zu verstehen, beispielsweise Alkohol, Drogen, Glücks- oder Computer-Spiele oder auch der „Tanz ums goldene Kalb“. Die Realität wird durch eine Illusion ersetzt.

Diese Strategie zur Bewältigung von Stress entsteht aus der zunehmenden - und verdrängten - Diskrepanz zwischen dem, was ich denke, was ich bin und dem, was ich tue.

**Lösung: Just do it!**

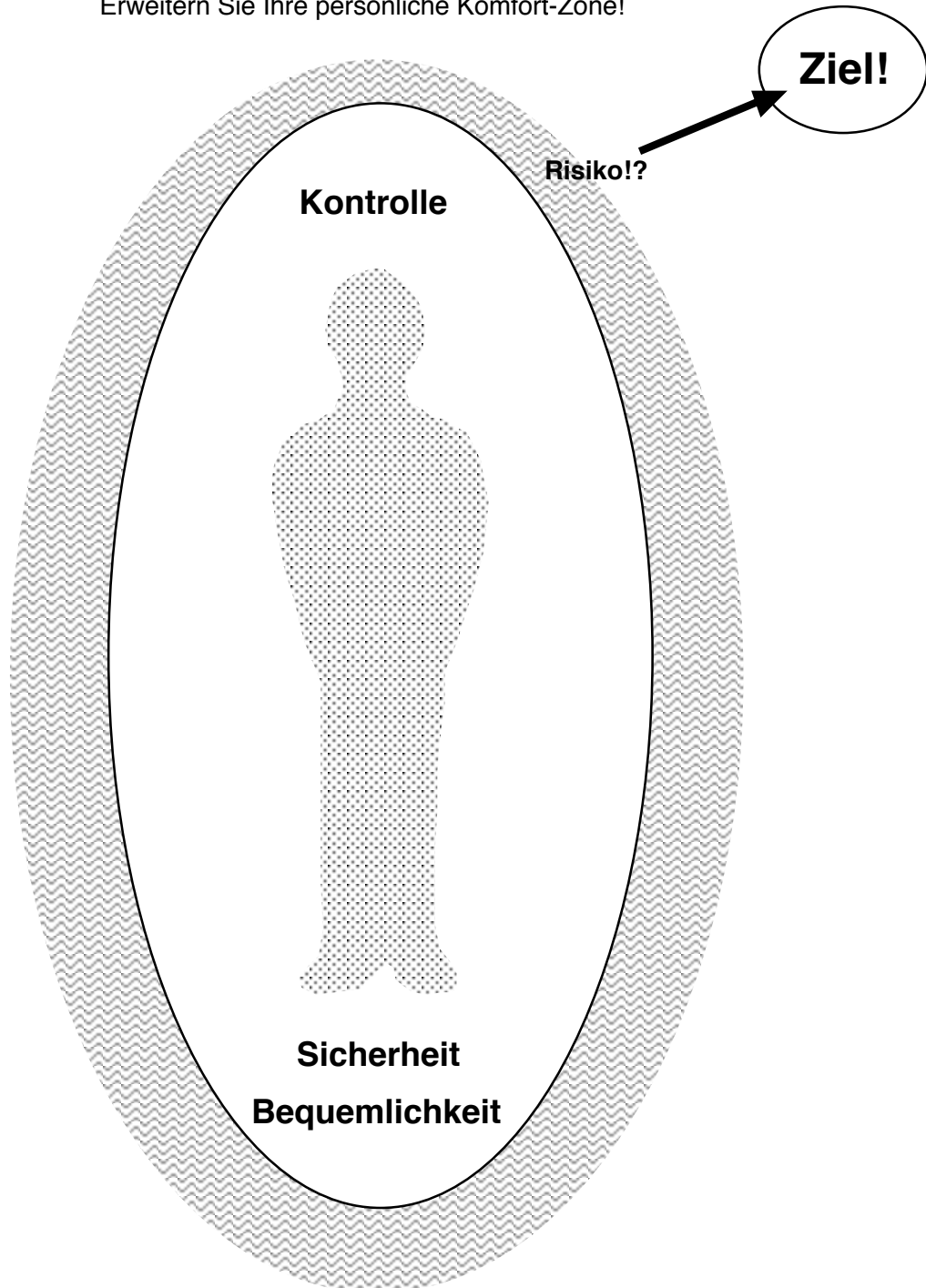
Wichtig ist, das Heft des Handelns in die Hand zu nehmen und eine bewusste Entscheidung zu treffen: „Ich entscheide nach außen, wie und was ich sage. Ich lasse nicht die Situation für mich entscheiden“. Schon diese Einstellung lässt die vermeintlich unüberwindlichen Mauern der stabilsten Komfortzonen gefährlich ins Wanken geraten.

Wer lernt, seine Komfortzone mutig hinter sich zu lassen, wird erfahren, dass er diese letztlich gar nicht verlässt, sondern sie in Wahrheit nur erweitert und eben so groß macht, wie es für die neue Situation gut ist. Mit jeder Expansion erhält man mehr Möglichkeiten und mehr Werkzeuge um zu handeln, zu kommunizieren und die Anzahl seiner Interaktionsmöglichkeiten zu erhöhen. Dies bedeutet keineswegs die Verpflichtung, grundsätzlich bei Allem und Jedem dabei zu sein. Es ist die bewusste Entscheidung für oder gegen etwas, die einen befähigen wird, selbst gesteckte Ziele zu erreichen.



## Mut zum Handeln!

Erweitern Sie Ihre persönliche Komfort-Zone!



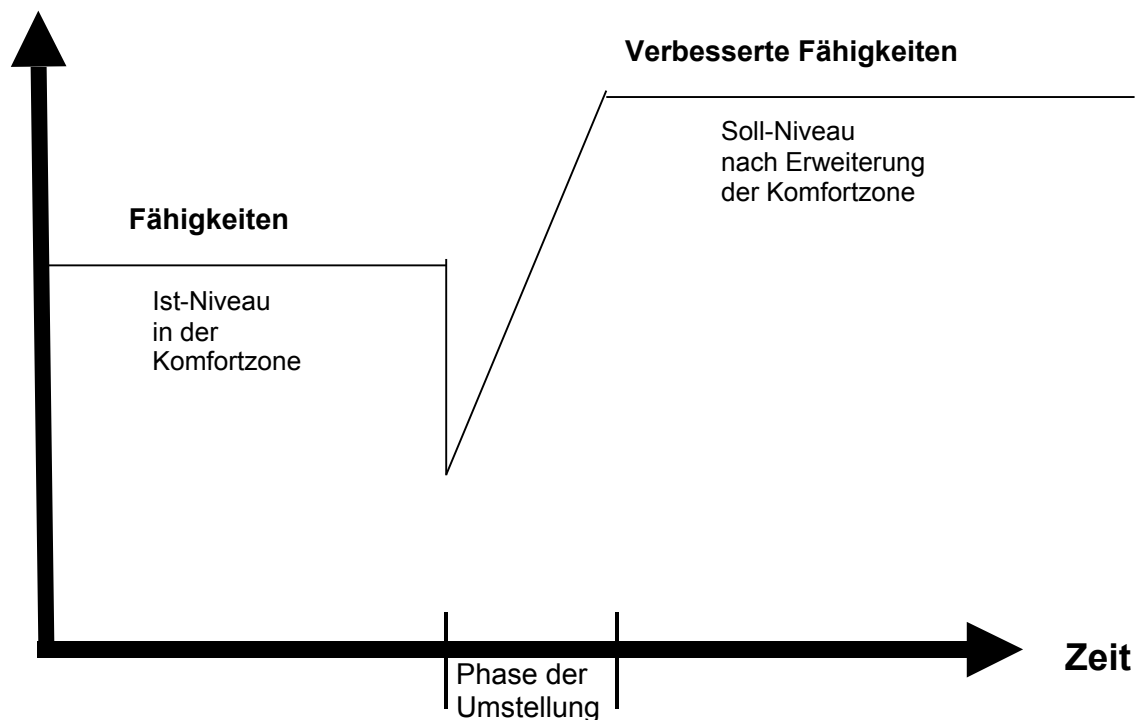
Die persönliche Komfortzone ist ein unsichtbarer Käfig aus Gewohnheiten, Ängsten und einschränkenden Glaubenssätzen. Wer persönlich wachsen möchte, muss den beschränkten Radius seiner Lebensführung gezielt erweitern.



## Neue Dinge tun, neue Dinge lernen: die Komfortzone verlassen

Die Optimierung von persönlichen Fähigkeiten erfordert oft eine Phase der Umstellung. In dieser unbequemen Lernphase - in der die Komfortzone des Bekannten und Gewohnten verlassen wird - sinkt die Leistungskurve zunächst ab, um sich nach erfolgreicher Bewältigung der Lernprozesse wieder nach oben zu orientieren.

**Leistung**



Um die Lern- und Entwicklungsmotivation aufrecht zu halten, muss das Intervall des Leistungsabfalls positiv überbrückt werden. Dabei helfen folgende Einstellungen:

- Mut zur Unzulänglichkeit!
- Bewusst experimentieren
- Fehler sind erlaubt!
- „Üben, üben, üben“ (Japanisches Sprichwort)
- Konsultation eines Coach



## Interessante und weiterführende Literatur rund um Coaching und Lernen

Joachim Bauer: **Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.** Hoffmann und Campe 2005.

Nikolaus B. Enkelmann und Thomas Rückerl: **Die Macht des Vertrauens - Erfolg durch positive Gesprächsführung.** Junfermann-Verlag 2004.

Maren Fischer-Epe, Friedemann Schulz von Thun: **Coaching: Miteinander Ziele erreichen.** Rowohlt 2004.

Gerald Hüther: **Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.** Vandenhoeck & Ruprecht 2001

Thomas Rückerl, Torsten Rückerl: **Coaching mit NLP-Werkzeugen.** Wiley VCH 2008.

Werner Vogelauer: **Methoden-ABC im Coaching - Praktisches Handwerkszeug für den erfolgreichen Coach.** Luchterhand IV. Aufl. 2005.

...sowie einige weitere Inspirationen:

Jack Canfield, Mark Victor Hansen: **Chicken Soup for the Soul.** Health Communications 2001.

Marco von Münchhausen: **So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund!** Piper 2004.

Bernhard v. Mutius (Hrsg.): **Die andere Intelligenz - Wie wir morgen denken werden.** Klett-Cotta 2004.

Hannes Stein: **Endlich Nichtdenker - Handbuch für den überforderten Intellektuellen.** Mit praktischen Übungen. Eichborn 2004.



## Zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema „Außerhalb der Komfortzone“...



(etwa:)

„Ich krieg’ Ärger weil ich glücklich und zufrieden auf Demos auftauche.“

ALLES  
SOWEIT  
IN  
ORDNUNG!

JEMAND  
LUST AUF  
SCRABBLE  
SPIELEN?

Herausgeber: V.I.E.L.<sup>®</sup> Coaching + Training  
 Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rücklerl GbR  
 Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

